

Déroulement d'une séance d'EMDR

- Chaque séance d'EMDR dure de 45 à 90 minutes pour un adulte.

- Le traitement EMDR commence par une préparation. Plusieurs séances peuvent y être consacrées, au cours desquelles patient et thérapeute mettent à jour le ou les souvenirs traumatiques à l'origine des souffrances. Le thérapeute aide également le patient à développer des ressources, non seulement pour améliorer son rapport à lui-même et à autrui mais aussi pour faciliter le traitement du trauma.

- Pour retraiter un épisode traumatique, le psychothérapeute invite le patient à se focaliser sur son souvenir, en étant en contact avec ses éléments sensoriels (visuel, auditif, olfactif, kinesthésique (ce mot renvoie aux sensations corporelles), voire gustatif), avec les croyances et les émotions négatives qu'il a générées. Le thérapeute initie alors des séries de stimulations bilatérales alternées à gauche et à droite : des mouvements oculaires, des sons ou des stimulations tactiles. Au fur et à mesure, des associations d'idées émergent et les patients retraitent les différentes informations liées au souvenir, les intègrent à leur réseau de mémoire de manière fonctionnelle, adaptée.

- Entre chaque série, le thérapeute demande au patient de prendre une grande inspiration et de partager ce qui lui est venu à l'esprit au cours des stimulations.

- Lorsque le patient peut repenser au souvenir sans gêne émotionnelle et l'associer à des pensées positives, les stimulations bilatérales sont arrêtées.

D'après : <https://www.psykhe.fr/>